

Une après-midi Yoga ...

animée par Sylvie Icart-Fabiol et Xavier Sarion

Hatha yoga - Yoga du son

15h-18h

Ouvert à tous (débutants - pratiquants)

Se détendre, écouter son corps, relâcher les tensions mentales, s'apaiser, se laisser vibrer aux chants des mantras et rencontrer la méditation, une reliance corps-esprit, une union intérieure....



Préparation et dîner

18h-22h

*Partage du repas avec le coucher du soleil
et les lumières de Senteyre*



30€ le cours de yoga

20€ pour les Adhérents à Lîlâ Association

12€ Le dîner



Les Jardins de Hridaya

SAM 9 JUIN

Les Jardins de Hridaya

« Senteyre »

LARROQUE SUR L'OSSE

Inscriptions et renseignements

06 87 37 60 96

sylvieicartfabiol@gmail.com